



THE C COACH

coaching • formation

Accompagnements pour le bien-être
au travail et la prévention du burn out

2020-2021

« **The** », article défini, utilisé pour désigner une chose en particulier. Un accompagnement unique et personnalisé en fonction de vos besoins. En anglais pour se démarquer.

« **C** » pour mes domaines de Compétences : Confiance, Challenge, Changement, Croyances, Communication, Compréhension, Cheminement, Comportement, ... et parce que vous pouvez m'appeler Cécile.

« **coach** », l'essence même de mon activité, accompagner à atteindre ses objectifs en faisant prendre conscience de ses ressources.

Le coaching au service du bien-être au travail

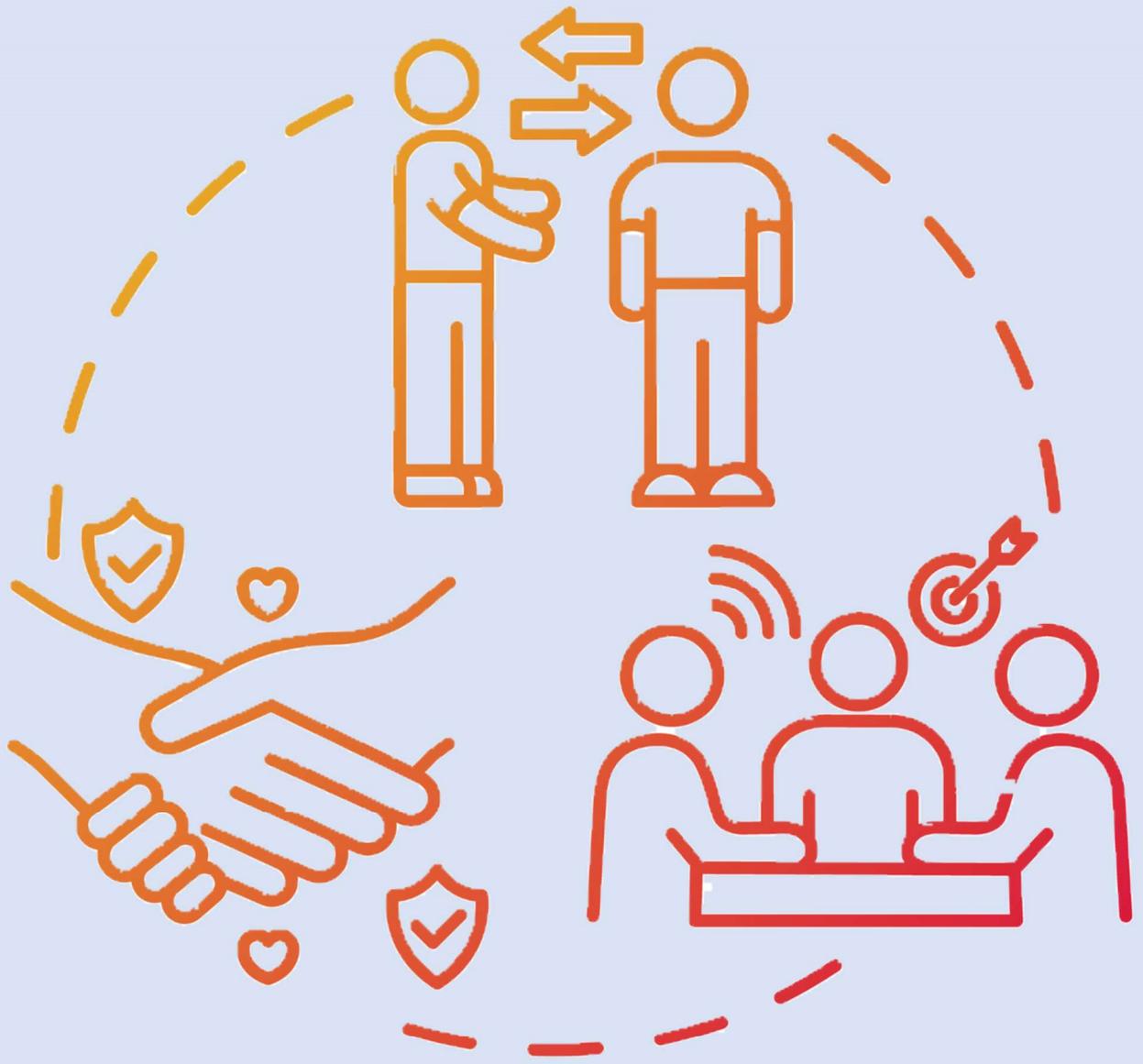
L'approche de The C coach se situe sur deux plans, opposés et pourtant intimement liés. Comme les deux faces d'une même pièce.

D'une part, il accompagne afin de **favoriser le bien-être psychosocial** au travail (p.3).

D'autre part, il intervient afin de **prévenir le burn out** et prendre en charge des personnes en épuisement professionnel (p.7).

The C coach envisage donc le travail dans sa dualité : comme source de bien-être et comme source de souffrance. Ses accompagnements visent dès lors à augmenter le bien-être et à diminuer la souffrance des travailleurs

Découvrez sans plus tarder ce que nous avons à vous offrir.



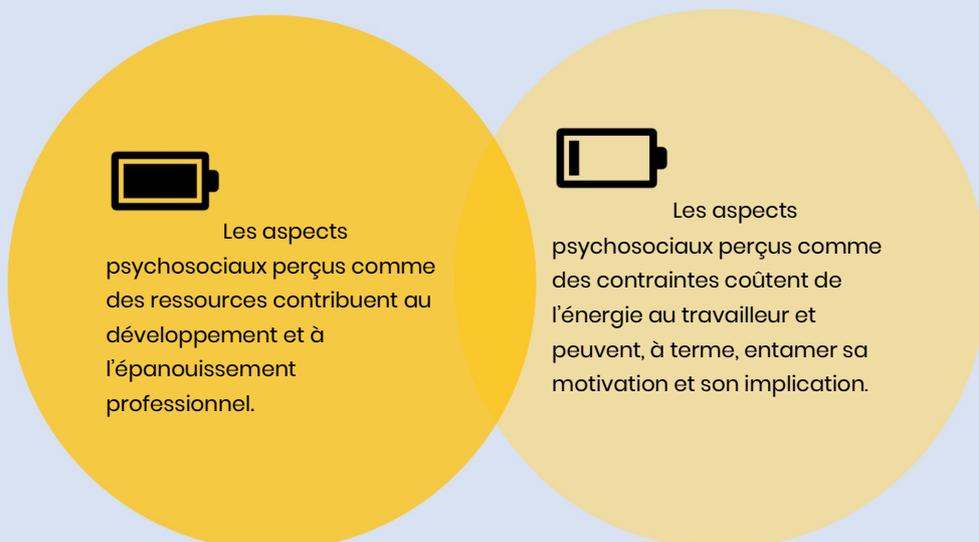
BIEN-ÊTRE PSYCHOSOCIAL AU TRAVAIL

Aspects psychosociaux du travail : ressources ou contraintes ?

Les aspects psychosociaux traitent de la dimension sociale du travail et de ses effets sur la santé mentale et physique des travailleurs. Ils sont regroupés en 5 catégories :



Comment vos employés considèrent-ils ces différents aspects psychosociaux de leur travail ? Lesquels constituent des ressources à leurs yeux ? Lesquels constituent des contraintes ?



Le bien-être psychosocial se situe dans l'équilibre entre ces ressources et ces contraintes.

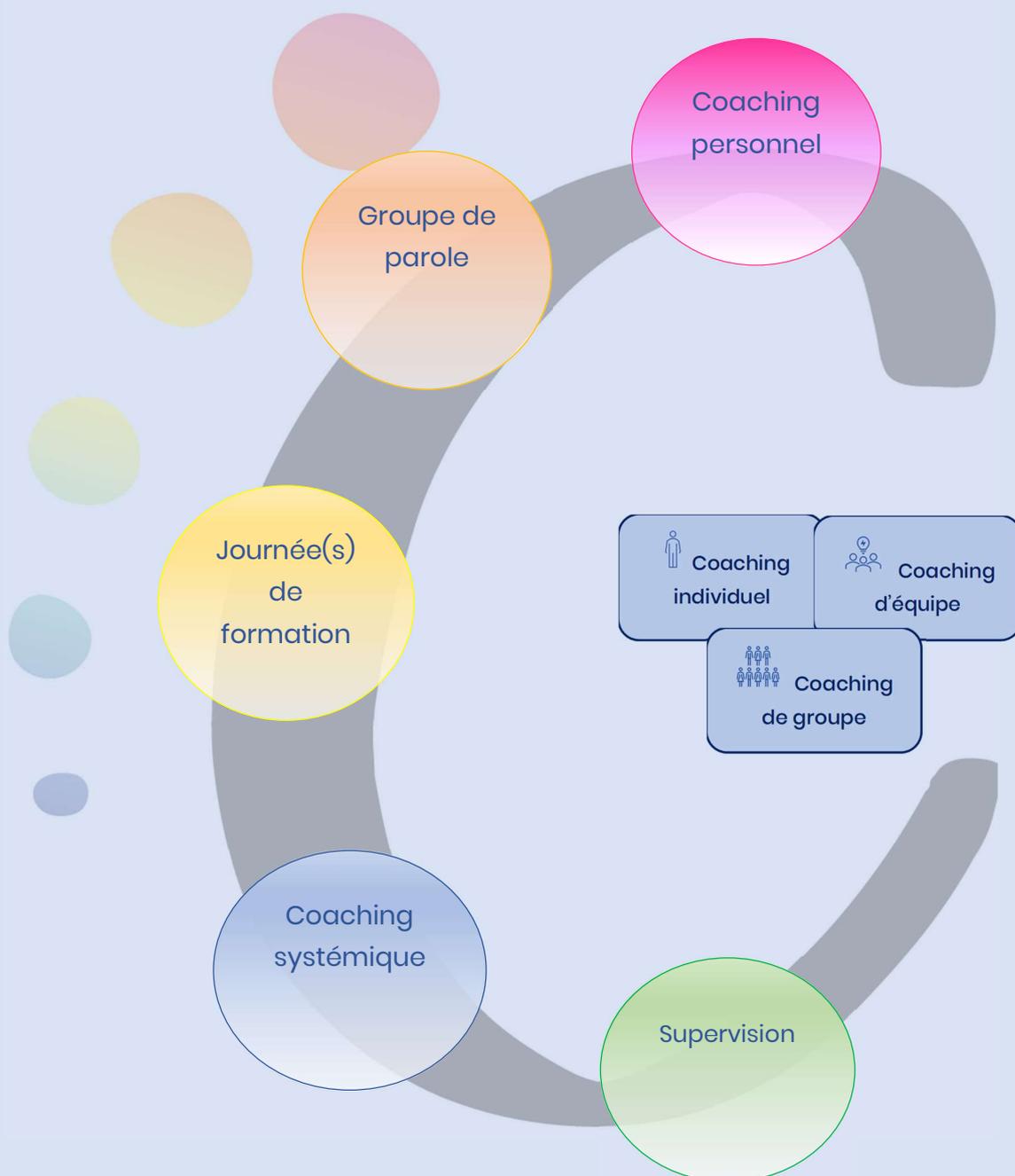
5 domaines d'intervention pour favoriser le bien-être psychosocial

L'accompagnement de The C coach vise cet équilibre : outiller pour diminuer l'effet des aspects psychosociaux considérés comme des contraintes et pour développer ceux considérés comme des ressources. Quelques exemples de nos domaines d'intervention pour le bien-être psychosocial de vos travailleurs :



Un accompagnement sur mesure

Pour agir sur les différents aspects psychosociaux, l'accompagnement de The C coach peut être individuel et/ou collectif et prendre plusieurs formes. Il répond aux besoins identifiés et se construit sur mesure. Il est donc personnalisé et s'adapte aux réalités de l'organisation et de ses salariés.





BURN OUT

Sensibilisation – Prévention –

Prise en charge

Le Burn out n'est pas une fatalité

Le burn out résulte de mois, voire d'années durant lesquels le travailleur s'est oublié afin de faire face au stress qu'il vivait au quotidien.

Ses stratégies d'adaptation l'ont mené à un épuisement émotionnel, à s'isoler, à perdre sa motivation et son estime de soi.

Se remettre d'un burn out lui prendra plusieurs mois. Il devra retrouver de l'énergie et se refaire une santé physique et psychologique ... mais il restera malgré tout plus sensible au stress et à l'épuisement.

Est-ce que tout ceci était évitable ? Oui !

Est-ce que l'on peut prévenir les risques de rechute ? Oui !

The C coach propose de vous épauler à différents niveaux : sensibiliser vos travailleurs aux risques du burn out, les outiller pour le prévenir et accompagner ceux pour qui le diagnostic a été posé.

Sensibiliser aux thématiques du stress et du burn out

L'accumulation du stress et sa mauvaise gestion entraîne un épuisement des ressources du travailleur.

Être sensibilisé aux mécanismes qui mènent au burn out permet d'identifier cette spirale infernale dès ses premières manifestations.

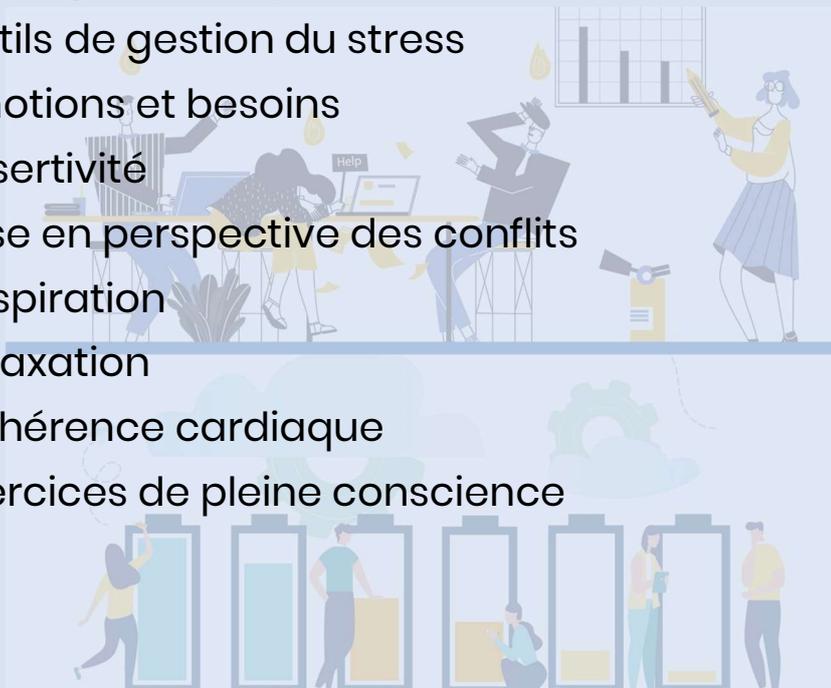
L'importance d'informer devient dès lors indispensable.



Que ce soit par une sensibilisation des managers ou une information directe des employés, une des premières étapes de prévention du burn out est bien évidemment d'expliquer ce qui y mène et comment l'éviter.

Outiller pour gérer le stress et prévenir le burn out

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier les facteurs de stress
- Stratégies d'adaptation
- Outils de gestion du stress
- Emotions et besoins
- Assertivité
- Mise en perspective des conflits
- Respiration
- Relaxation
- Cohérence cardiaque
- Exercices de pleine conscience



Sous formes d'ateliers, de journée de formation, de coaching individuel ou collectif, outillez vos travailleurs afin de prévenir le stress et le burn out.

Prise en charge d'un travailleur en burn out

Le coaching apporte à la personne en burn out des clés pour avancer à chaque étape de sa remise sur pied.



- Pour retrouver de l'énergie,
- comprendre son fonctionnement,
- reprendre confiance,



- identifier ses besoins,



- ses ressources pour les rencontrer,



- retourner au travail,
- s'épanouir dans sa profession,
- garder un rapport sain au travail.

Les personnes coachées durant leur burn out reprennent le travail plus rapidement et se prémunissent davantage du risque de « rechute ».

Ils ont développé leur résilience et une motivation plus durable.

Un win-win tant pour l'employé que pour l'employeur.

Prestations

Coaching personnel :

Séances individuelles qui visent l'atteinte d'un objectif personnel

(ex : développer son leadership, travailler la confiance en soi, mieux communiquer, gérer la charge de travail, gérer le stress, prise en charge burn out, etc.)

Séance = 1h15 – 1h30

Coaching collectif :

Groupes de parole et d'échange pour déposer le vécu

Accompagnement dans la gestion des émotions et leur compréhension.

Max 6 pers / 2h

Supervision d'équipe/de cadres

Rencontres à intervalles réguliers pour traiter de sujets liés au fonctionnement (ex : gestion, organisation, relationnel, communication, etc.)

Supervision = 2h30 (Récurrence à définir)

Coaching d'équipe

Accompagnement d'équipe pour une dynamique porteuse (ex : soutien, confiance en soi/en l'autre, coordination, mieux communiquer, favoriser la reconnaissance, etc.)

Analyse des besoins + accompagnement de 2 journées minimum (9h00 – 16h30)

Formation/coaching de groupe pour le bien-être psychosocial au travail et la prévention du stress et du burn out

Exemples de thématiques abordées :

- Sensibilisation burn out
- Ressources et contraintes au travail : comment trouver un équilibre ?
- Gérer mon stress et ma charge de travail : quelques outils pratiques !
- Mieux communiquer avec mes collègues.
- Comprendre et exprimer mes émotions.
- Prendre soin de moi et me ressourcer : je lâche le mental !
- Faire face au changement.

Atelier = 3h30 /Journée (9h – 16h30)

Informations et contact

The C coach – Cécile Marcucci
Avenue de Jette, 65
1081 Koekelberg
0474/59.21.99

theCcoach@hotmail.com

Numéro d'entreprise : BE 0739.991.125